

# فواید بی‌نظیر نوشیدن یک فنجان قهوه

8 شهریور 1403

چندین دهه پیش، بسیاری از دانشمندان معتقد بودند که نوشیدن قهوه برای سلامتی مضر است؛ از آن زمان نظرات متخصصان درباره قهوه تغییر قابل توجهی داشته است.

پژوهش‌های متعدد در سال‌های گذشته نشان می‌دهد نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه در طول روز ممکن است طول عمر شما را افزایش دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. یکی از مهم‌ترین یافته‌ها درباره نوشیدن قهوه، کم شدن خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است.

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند افرادی که روزانه سه تا چهار فنجان قهوه می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که کم قهوه می‌نوشند یا اصلاً قهوه نمی‌نوشند، حدود ۲۵ درصد کمتر در خطر ابتلا به این بیماری هستند. احتمال ابتلای شما به دیابت به ازای هر فنجان قهوه‌ای که روزانه مصرف می‌کنید، حدود ۶ درصد کاهش می‌یابد، اما تنها تا حدود شش فنجان، زیرا مصرف بیش از حد قهوه باعث بروز مشکلات دیگری برای سلامتی می‌شود.

بسیاری از پژوهش‌ها در مورد قهوه و سلامتی یک هشدار مهم به همراه دارند؛ این پژوهش‌ها ارتباط همبستگی میان نوشیدن قهوه و سلامتی را تأیید می‌کنند و نه ارتباط علت و معلولی! رابطه همبستگی به این معناست که ارتباط میان نوشیدن قهوه و سلامتی می‌تواند به دلیل وجود فاکتورهای دیگری در زندگی افراد نیز باشد. شاید افرادی که قهوه می‌نوشند بیشتر ورزش می‌کنند، از مصرف نوشیدنی‌های الکلی پرهیز می‌کنند، رژیم‌های غذایی سالم‌تری دارند یا عادات‌های دیگری را دارند که سلامت آن‌ها را تقویت می‌کند.

با این حال دلایل دیگری نیز وجود دارد که نشان می‌دهد این یافته‌ها بی‌ربط و نادرست نیستند. اثر محافظتی قهوه در برابر ابتلا به دیابت، بدون توجه به سبک زندگی فرد، پایدار است. این اثر در دهه‌ها پژوهش با بیش از یک میلیون شرکت‌کننده در سراسر اروپا، آمریکای شمالی و آسیا دیده شده است. اثر مثبت قهوه در کاهش ریسک ابتلا به دیابت در زنان و مردان، افراد جوان و مسن، افراد سیگاری و غیرسیگاری و افراد با اضافه وزن تأیید شده است. محققان همچنین دریافته‌اند با ایجاد تغییر در مصرف قهوه، این خطر افزایش یا کاهش می‌یابد.

اکنون دانشمندان می‌دانند مصرف یک یا دو فنجان بیشتر قهوه در روز خطر ابتلا به دیابت را ۱۱ درصد کاهش می‌دهد، اما اگر مصرف قهوه قطع یا نصف شود این خطر ۱۷ درصد افزایش پیدا می‌کند. دانشمندان با بررسی تأثیرات نوشیدن چای نتوانستند به نتیجه مشابهی برسند.



### چرا فکر می‌کنیم قهوه مضر است؟

کارشناسان معتقدند قهوه بجز تأمین کافئین تأثیرات دیگری نیز دارد. قهوه دارای صدها ترکیب دیگر است که می‌تواند اثرات شگفت‌انگیزی بر متابولیسم بدن داشته باشد. نوشیدن قهوه در کوتاه مدت و به صورت غیرمنظم باعث تحریک سیستم عصبی و بروز علائم اضطراب می‌شود. این تأثیر منفی به دلیل افزایش سطح آدرنالین، افزایش فشار خون و سطح قند خون و کاهش حساسیت به انسولین اتفاق می‌افتد.

راب ون دام، کارشناس بررسی اثرات قهوه بر سلامت و استاد دانشکده بهداشت عمومی در دانشگاه جورج واشنگتن، می‌گوید: «اضطراب ناشی از نوشیدن قهوه یک پاسخ استرسی از سوی مغز است. این تغییرات فیزیولوژیکی دلیلی است که دانشمندان چندین دهه پیش معتقد بودند که نوشیدن قهوه به طور کلی مضر است. پژوهش‌ها در آن زمان به بررسی اثر کوتاه مدت قهوه می‌پرداختند و در نتیجه تنها تأثیرات منفی نوشیدن قهوه به صورت نامنظم پدیدار می‌شد.»